ហ្គេមដែលជួយបង្ហាញពីអារម្មណ៍ 감정 표현을 도와주는 놀이

ការទទួលស្គាល់ និងបង្ហាញអារម្មណ៍របស់អ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ទាំងកុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ។ ជាពិសេសបទប្បញ្ញត្តិអារម្មណ៍ក៏ត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការអនុវត្តសង្គមផងដែរ។ បទពិសោធន៍នៃការបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់មនុស្សម្នាក់ដោយស្មោះត្រង់និងការទទួលបានការយល់ចិត្តនិងការគោរពចំពោះអារម្មណ៍ទាំងនោះ គឺជាដំណើរការចាំបាច់សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់មនុស្សម្នាក់បានយ៉ាងល្អ។ 자신의 감정을 인식하고, 올바르게 표현하는 것은 아이와 어른 모두에게 매우 중요합니다. 특히 감정 조절은 사회성과도 연결되지요. 자신의 감정을 솔직하게 표현하고, 그 감정에 대해 공감, 존중받아본 경험은 감정을 잘 조절하기 위해서도 꼭 필요한 과정입니다.

ហ្គេមបង្ហាញពីអារម្មណ៍ទាំង5 감정 표현 놀이5가지

1.ការរើសយកប័ណ្ណវាយតម្លៃ 감정 카드 뽑기

សរសេរអារម្មណ៍របស់អ្នកនៅលើកាតក្រដាសម្តងមួយៗ។វាជាការល្អក្នុងការគូរទឹកមុខសមរម្យផងដែរ។ បន្ទាប់ពីសម្រេចចិត្តលើប្រធានបទ

ផ្សេងៗនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃជាមួយសមាជិកគ្រួសារសូមទាញអារម្មណ៍ដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ក្នុងស្ថានភាពទាំងនោះចេញពីសន្លឹកកាត ហើយពិភាក្សាជាមួយពួកគេ។ 종이 카드에 감정을 하나씩 적습니다.알맞은 표정도 함께 그려 넣으면 좋습니다.가족 구성원들과 함께 일상의 여러 주제를 정한 뒤,그 상황에서 느낀 감정을 카드에서 뽑아 이야기 나눕니다.

2.ការលេងអារម្មណ៍ jenga 젠가 감정 놀이

សរសេរអារម្មណ៍មួយចំនួននៅលើប្លុកJenga។រាល់ពេលដែលអ្នកដកប្លុកចេញសូមនិយាយអំពីបទពិសោធន៍របស់អ្នកជាមួយនឹងអារម្មណ៍ដែលបានសរសេរនៅលើប្លុក។ 젠가 블록에 여러 가지 감정을 적습니다.블록 하나를 뺄 때마다 블록에 적힌 감정과 관련된 자신의 경험을 이야기합니다.

3.ពណ៌តាមអារម្មណ៍ថ្ងៃនេះ 오늘의 기분 색깔

전지 등 커다란 종이에 색연필, 물감 등 미술도구로 오늘의 기분을 표현합니다. 다양한 색깔로 표현하는 과정을 통해 억압된 감정을 표출하고 해소할 수 있습니다.

4.표정 스티커

បង្ហាញអារម្មណ៍ថ្ងៃនេះជាមួយនឹងឧបករណ៍សិល្បៈដូចជាខ្មៅដៃពណ៌ និងថ្នាំលាបនៅលើក្រដាសធំដូចជាថ្ម។ តាមរយៈដំណើរការនៃការបញ្ចេញមតិតាមពណ៌ផ្សេងៗ អារម្មណ៍ដែលគៀបសង្កត់អាចត្រូវបានបង្ហាញ និងដោះស្រាយបាន។
다양한 표정 스티커를 준비하고 달력에 그날의 기분에 맞게 붙입니다. 특정한 시간에 붙일 수 있도록 하며, 붙인 이유에 대해 이야기를 나눕니다.

5.ហ្គេមចាក់ថ្នាំមបង្ហាញការយល់ចិត្ត 공감 주사위 놀이

បន្ទាប់ពីសរសេរអារម្មណ៍ទាំងប្រាំមួយនៅលើគ្រាប់ឡុកឡាក់ សូមចែកបន្ទះសៀគ្វីដល់សមាជិកគ្រួសារ។ ប្តូរវេននិយាយអំពីអារម្មណ៍ដែលកើតចេញពីការបោះគ្រាប់ឡុកឡាក់ ហើយចែករំលែកបន្ទះសៀគ្វីរបស់អ្នកជាមួយអ្នកដែលអាណិតអ្នក។ អ្នកត្រូវតែប្រើបន្ទះសៀគ្វីទាំងអស់ដែលអ្នកមាន ហើយអ្នកដែលទទួលបានបន្ទះឈីបច្រើនជាងគេនឹងឈ្នះ។
주사위에 6가지 감정을 써서 붙인 뒤 가족 구성원에게 칩을 나눠줍니다. 주사위를 던져 나온 감정에 대해 돌아가면서 이야기를 하고, 공감이 가는 사람에게 자신의 칩을 나눠줍니다. 갖고 있는 칩을 모두 사용해야 하며,칩을 많이 받은 사람이 이기는 놀이입니다.

<ប្រភព៖ (សា)បង្អួចអាស៊ី, កុមាររួមកុមារ><출처 : (사)아시아의창,키드키즈>

<ការបកប្រែ៖មជ្ឈមណ្ឌលគ្រួសារអីឆន> <번역 : 이천시가족센터>

여주시육아종합지원센터